over Rechercher Connexion + Créer mon blog

What a mad girl !

Couverture lestée maison

Nora 17 Août 2015 4 commentaires

Vous connaissez la couverture lestée ? Vous savez à quel point cela peut apaiser ? Vous aimeriez en avoir une mais la plupart sont trop chères et vous ne savez pas coudre ? J'ai la solution ! J'ai découvert grâce au site de Je TED à Apprendre que l'on peut très bien se faire une couverture lestée pour vraiment pas cher et en plus, sans avoir besoin de coudre.

Pour savoir quel poids doit avoir votre couverture, celle-ci ne doit pas dépasser le dixième du poids de la personne. Ce qui donne:
20Kg => maxi 2Kg
30Kg => maxi 3Kg
40Kg => maxi 4Kg
50Kg => maxi 5Kg

Il est fortement déconseillé de dormir avec et ne laissez surtout pas un enfant sans surveillance avec une couverture lestée.

Il vous faudra donc du riz en sachet (ici 40 sachets de 125g soit 5Kg de riz, le tout pour 5,20€), du rouleau adhésif type pour déménagement (0.25x66m dans mon cas, 3,99€ les 3 rouleaux) ainsi que de quoi couper le ruban adhésif.

over Connexion + Créer mon blog

Placez les sachets de riz sur une surface plane, les uns à côté des autres sans pour autant qu'ils ne se touchent.

over Connexion + Créer mon blog

Et c'est parti pour l'assemblage !

over Connexion + Créer mon blog

On retourne.

Et on continu de coller le ruban adhésif.

over Connexion + Créer mon blog

Il ne reste plus qu'à la glisser dans un duvet ou une housse de couette (avec déjà dedans une couette bien moelleuse pour plus de confort).

Points positifs:

- Très économique
- Sur mesure
- Imperméable

Points négatifs:

- Le bruit
- La dureté de la couette
- Éventuellement l'odeur du ruban adhésif utilisé

Catégories : Aides et outils

« L'affaire Rachel

Mon ami Tom »

Retour à l'accueil

Partager cet article

Partager 244 Post Save 94 Repost 0

S'inscrire à la newsletter

Vous aimerez aussi :

over Connexion + Créer mon blog

Annuaire Autisme

Boudin lesté maison

Je suis une assistée

over Connexion + Créer mon blog

Journal d'Aspergirl

À lire aussi

Brigitte Macron : comment son ex-mari avait réagi quand il a appris sa relation avec Emmanuel Macron

Voici

"C'est plus leur père" : Amanda Sthers révèle ce que ses fils confient à Patrick Bruel plutôt qu'à elle

Femme Actuelle - actu

Jambes lourdes ? Pieds douloureux ? Nous avons la solution !

Relax Care

Recommandé par

Commenter cet article

Ajouter un commentaire

E

emilie 30/11/2019 12:17

Super post. Le sommeil est tellement essentiel dans la vie qu'il faut tout faire pour bien dormir. Très bonnes informations, merci.

0 Répondre

D

davia8 19/10/2015 08:59

Merci Nadia pour le tuto

0 Répondre

B

begonia gamarra facebook 17/08/2015 22:02

C' est en lisant Howard Buten que j' ai compris que les gens du spectre comme disent les Américains aimaient se sentir serrés. Qd Raphaël vient passer le W.E. il prend deux couverture et deux draps! Malgré la chaleur. Je ne savais pas qu' on en était à la couverture lestée! Je vais lui en parler! Il adore quand il sait que ses problèmes sont connus et reconnus. Heureusement que je me suis toujours dit que ce qu' il faisait il devait bien avoir une raison de le faire! Flo, vous êtes une mine! Ne me répondez pas, vous n' en avez pas le temps

0 Répondre

Nora 17/08/2015 22:18

En plus des couvertures lestées il y a aussi les vestes lestées ou compressives (Temple Grandin en a une).
Exemples de produits lestés chez Hp'Toys: http://www.hoptoys.fr/les-produits-lestes-c-812.html
La veste à pression de Tample: http://www.squeasewear.com/en/testimonials/temple-grandin/

0

over Connexion + Créer mon blog

Articles récents

Je suis une assistée

14 Octobre 2016 5 commentaires

"C'est bien, on sait pourquoi on se lève le matin".Oui, d'ailleurs, merci à vous de vous lever le matin pour payer à moi, pauvre assistée qui vit sur le dos des gens, mes allocations qui me permettent de vivre. "Toujours pas de travail...

Journal d'Aspergirl

Journal d'Aspergirl

4 Août 2016 no comment

Il y a dans la population un certain nombre de femmes Asperger, à l'extrémité du spectre de l'autisme, dont le syndrome se fait discret, presque invisible. Elles ont grandi avec une différence ... Voici le replay du documentaire France...

Grayscale © 2014 - Hébergé par Overblog

Voir le profil de Nora sur le portail Overblog — Créer un blog gratuit sur Overblog — Top articles — Contact — Signaler un abus — C.G.U. — Rémunération en droits d'auteur — Offre Premium — Cookies et données personnelles — Préférences cookies